

Kunstterapi og individuationsprocessen om hvordan kunstterapi kan sætte gang i en selvudviklingsproces

Kunstterapi kan bruges i behandlingsarbejdet på det sociale område og i sundhedssektoren, i terapeutisk arbejde med klienter, i supervision, i gruppeprocesser herunder teambuilding, og i vores egne udviklingsprocesser. I denne artikel sætter jeg fokus på, hvordan kunstterapi kan sætte gang i en bevidstgørelses proces ud fra dét, klienten kommer med. For at beskrive processen, bruger jeg en praktisk case og jeg kommer kort ind på den teori, der er anvendt i netop denne proces. Derudover nævner jeg de kunstterapeutiske metoder, jeg har gjort brug af. Efter beskrivelsen af casen, reflekterer jeg over, om jeg kunne have arbejdet på en anden måde. Jeg har selvfølgelig fået tilladelse fra kursisten om at bruge billederne.

Introduktion

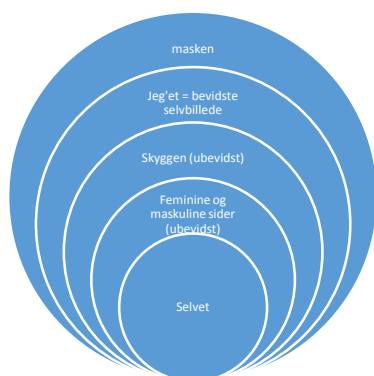
Som 3. års studerende på den kunstterapeutiske uddannelse på Institut for Kunstterapi i Gadbjerg, afholder jeg kunstterapeutiske workshops. Dels for at kunne gennemføre min 25 timers praktik, som er krav på uddannelsen og dels for at afprøve, om jeg kan bruge de kunstterapeutiske værktøjer gennem gode processer med mennesker, der gerne vil arbejde med deres selvudvikling.

Gennem mine egne processer har jeg oplevet, hvordan der kan åbnes op for det ubevidste og hvordan jeg gennem kunstterapeutiske processer kan blive bevidst om de mekanismer og komplekser, der ligger til grund for den måde, jeg står og handler i livet. Jeg var blevet nysgerrig på, om jeg var nået så vidt i mine egne processer, at jeg kunne begynde at lære fra mig, til gavn for andre.

Ud over vores egne personlige komplekser, er vi som mænd og kvinder også præget af kollektive komplekser og den måde, samfundet og vores kultur er skruet sammen på og den historie, der ligger bag. Den kunstterapeutiske uddannelse er bygget på bl.a. Jungs psykologi, som jeg kommer lidt ind på i næste afsnit.

Teori

Jungs psykologi



billede på psyken jf. Jung

Masken – den måde vi træder frem på og viser os i verden

Jeg'et – vores bevidste selvbillede

Skyggen = den side af os selv, vi har fornægtet og er eller har været skjult for vores bevidsthed.

Anima – kvinden i manden, det kvindelige element i en mandlig psyke. Da moderen er den første kvinde, manden kommer tæt på i sit liv, er hans anima præget af hende (eller af en anden kvindelig

omsorgsperson)

Animus – manden i kvinden, det maskuline element i en kvindelig psyke. Da faderen er den første mand, kvinden kommer tæt på i sit liv, er hendes animus præget af ham (eller af en anden mandlig omsorgsperson)

Selvet – vores reneste form, den vi er dybt indeni. Selvets hensigt er at gøre os hel som menneske og at bruge denne helhed i livet for at realisere selvet.

Udviklingsprocessen handler om at genskabe forbindelse mellem jeg'et og selvet (jeg-selv aksel).

Aktiv imagination er den mest kendte kreative metode i Jungs psykologi. Det er en metode, hvor man i vågen tilstand aktivt forholder sig til det ubevidste igennem forestillingsevnen.

I en aktiv imagination går man uden for jeg'ets almindelige virkelighed og kommer i kontakt med det kollektivt ubevidste lag i psyken. Derfor kan man blive overrasket over dialogens indhold. Det kollektivt ubevidste er sammensat af det, som Jung kaldte for arketyper. De er vores psykiske gener, som kan komme til udtryk igennem symboler. Derudover består vores ubevidste af kompleks, både de kollektive og de personlige. Et kompleks er altid knyttet til en arketype.

Når vi i kunstterapien taler om billeder, der indeholder symboler, benytter vi os af et sprog, der har en imaginær karakter. Så kan vi med vores logiske bevidsthed undre os over, hvad det skal føre til. Især hvis vi har en konkret problemstilling, vi gerne vil have løst. Her er tillid nok den bedste tilstand, vi kan være i, når vi arbejder med aktiv imagination. Vi må have tillid til, at Selvet fører os derhen i det kollektivt ubevidste, som giver os adgang til den ressource, som vi har brug for til at løse det personlige problem. (Kilde: Kunstterapi af Vibeke Skov)

Metoder

Jeg valgte maleprocessen (billedprocessen) som primær kunstterapeutisk metode, da kursisten på forhånd havde et ønske om at lære at male.

Udover billedprocessen valgte jeg andre metoder for at støtte op omkring processen og i et forsøg på at løse op, når jeg kunne mærke modstand, herunder:

Ler: at arbejde med ler er en mere kropslig metode i kunstterapi. Og en god måde at komme uden om sine tanker på. At arbejde med ler er en mere intuitiv måde at arbejde på. Selvom man prøver at "styre" materialet, kan hænderne forme leret på en anden måde. Det er en metode at "snyde" sin bevidsthed på for at komme et lag længere ned i psyken.

Bagside-metoden: - denne metode er udviklet af Jes Bertelsen i forbindelse med drømmetegning. Metoden går ud på, at man (med oliekridd) først tegner et billede ud fra et givet oplæg, den stærkeste følelse eller scene i f.eks. en drøm eller en følelse, der opstår i et givet øjeblik. Det første billede kaldes for forsiden. Efterfølgende lægger man et stykke papir oven på billedet og aftegner omridset af billedet. Man fjerner så det første billede og koncentrerer sig om linjerne på billedet nr. 2. Man kan vende og dreje papiret, indtil man opdager et helt nyt motiv i linjerne og dernæst farver man billedet nr. 2 færdigt. Billede nr. 2 danner baggrund for billede nr. 3 osv. Man fortsætter indtil man føler en slags forløsning eller indtil der ikke er mere energi tilbage. Til slut (eller undervejs i processen) giver man alle billeder et nummer og en titel.

Denne metode kan bruges i mange forskellige terapeutiske sammenhænge, hvor det første billede kan males med udgangspunkt i hvad som helst, man gerne vil undersøge eller fordybe sig mere i. F.eks. som et indslag i en samtale, hvor man kan bruge bagsiderne som inspiration til videre samtale eller problemløsning. Metoden kan også bruges i supervision, fordi bagsiderne ofte peger på de aspekter, som blev "efterladt" i den terapeutiske proces. (Kilder: Vibeke Skov "Kunstterapi" og "Det skabende menneske")

Jeg brugte metoden som afslutning af hele processen i workshoppen, for at undersøge, om processen kunne afsluttes og for at se, hvad kursisten tog med hjem.

Aktiv imagination: se foroven. Den indeholder 2 faser: en aktiveringsfase, hvor det ubevidste forstyrres i sin "tornerosesøvn", og en imaginær dialog med det ubevidste, ligesom når man laver en drejebog til et teaterstykke.

Aktiveringsfasen kan være en livskrise, hvor følelser er blevet mere aktive. Det kan være en ulykkelig forelskelse, en fyring eller problemer i familielivet. Aktiveringsfasen kan også være en billedskabende proces, hvor vi åbner op til det ubevidste, fordi vi måske bare er nysgerrige og gerne vil dybere ned i psyken.

I en aktiv imagination er der en klar adskillelse mellem jeg'et og det ubevidste. Jeg'et har sin egen stemme og Selvet, eller et område i det ubevidste, har sin. Man nedskriver dialogen, så man bagefter kan reflektere over indholdet i den.

Denne metode bruges flittig under hele processen og den aktive imagination kan næppe springes over når man arbejder kunstterapeutisk med billeder.

Dyrekassen: består af en samling dyr, der kan bruges symbolsk. Vil tillægger dyr forskellige egenskaber, f.eks. er en skildpadde langsom og en løve stærk. Dyrene kan bruges for at tydeliggøre kontakten mellem dele i vores psyke eller kontakten i en gruppe eller mellem terapeut/klient. Jeg brugte metoden en enkel gang.

Abts billedgennemgang – når jeg gennemgår billeder, tolker jeg ikke på dem, det er kun klienten, der kan det – men bruger denne metode

1. Billedbeskrivelse = sansefunktion = detaljebeskrivelse (hvad ser vi)
2. Følefunktion – følelser – hvad er der sket i billedet – det imaginative – ud fra en nysgerrighed (vi leger, alt kan ske, udforsker muligheder). I imaginationen bliver associationer og hukommelse stimuleret og når vi bliver ved, vil klienten komme i kontakt med sin personlige historie
3. Tænkefunktionen-den mentale struktur – mindfulness- forståelse af processen folder sig ud – man tager imod forandringen = evaluerende & reflekterende – man giver det sammenhæng
4. Intuition – helhed – udviklingspotentiale (før og efter)

En kunstterapeutisk proces

**”Er du interesseret i at arbejde med din udvikling og selvforståelse?
Har du lyst til at arbejde med din kreativitet på en anderledes og fordybende måde?**

Var overskriften til denne workshop, som jeg bruger som case og dag 1 var emnet ”jeg’et”.

Opgaven er at male dit hus ud fra spørgsmålet ”hvem er jeg” - beskriv dit hus (hvor gammelt er det, bor der nogen i huset, er du selv med i billedet, hvad kan huset fortælle om sig selv, er der noget, der trænger til forandring, er huset knyttet til fortid-nutid eller fremtid?)



Kursisten: huset er lukket, det er ligesom det er ikke er mit hus. Det er for småt og mangler sjæl. Sjælen ligger uden for huset. Jeg bor der alene og huset er nok fra fortiden.

Kursisten får så som opgave at kigge på billedet og forestille sig at gå ind i huset. At registrere, hvilken følelse der kommer op og at male denne følelse på et nyt stykke papir, for herefter at kigge på huset igen. Er der nu noget, der skal ændres på billedet? Hvis ja, så gør det og fortæl om processen.



Kursisten maler en irriteret og utilfreds mand. Så går hun tilbage til sit maleri med huset og ændrer det, så hun bedre kan li' det. I disse billedprocesser, tolker vi ikke (det var Freuds metode). Vi taler stadig om huset, om de ting vi kan se (sanser) i billedet.

Kursisten siger, at hendes hus nu er lukket op, der er luft i rummene og der er rart at være i. Men at det ikke er hendes drømmehus. Hun vil dog ikke male sit drømmehus.

Næste opgave lyder på at male sit familie billede, og herefter at skrive en sætning ned fra din mor til dig – en sætning fra din far til dig og en sætning fra dig til din far og til din mor – hvad/hvem måtte du ikke være i din familie (knytter sig til skyggen)?



Øjet = kursisten – ild i venstre øverste hjørne er faderen – ild i venstre nederste hjørne = manden – kirsebær = moderen – 2 sole i hjertet = hendes 2 sønner

Mor siger: du er god nok

Far siger: jeg elsker dig alligevel

Kursisten skulle være sød & artig. Vi taler om, hvad skyggen så mon er. Kursisten siger: det modsatte, fræk og uartig.

Jeg kigger på billedet og siger til hende, at jeg ser et ansigt. Det kan hun godt se – hun siger, at hun tit har haft det dårligt og også har haft en depression og har været meget ked af det.

Jeg foreslår kursisten at male ud fra sin skygge og hun tager en bitte pensel som før. Jeg opfordrer hende til at prøve med en lidt større pensel, men det vil hun ikke, så hun bruger en svampe i stedet for.



Kursisten maler djævelen med kraft og energi og fryder sig lidt og føler en forløsning. Teksten "HaHa" siger hun er fordi hendes indre dommer siger, at det er rigtigt godt for hende, at hun tit har haft det dårligt i sit liv. Hun ved ikke, hvor stemmen kommer fra. Vi taler om, hvad næste skridt kunne være, og kursisten vælger at blive i denne energi, vil gerne holde lidt fast i den og male ud fra den.



Kursisten maler "påfuglefjer" hvor hun giver slip på kontrollen og maler på et STORT stykke papir og bruger svampe (billedet bliver dobbelt så stor som de andre). Hun maler rytmisk og er meget

opløftet når hun er færdig med at male dette billede. Vi taler om forskellighederne til højre og til venstre af stregen. Den venstre mere kontrolleret og fast – den højre mere flydende & blid. Dette fører os automatisk hen til en snak om det feminine og det maskuline. Vi taler om modsatkøn i vores psyke. Mandens anima og kvindens animus.

Jeg foreslår kursisten at lave en lerfigur der repræsenterer hendes feminine side og en lerfigur, der repræsenterer hendes animus. Men kursisten har ikke mod på at lave noget i ler, så jeg foreslår hende, hun kan male. Da hun ikke rigtigt er i kontakt med begge sider, foreslår jeg hende, at tage 2 dyr op fra dyrekassen. Hun tager et lille føl for det feminine og en stor sort tyr for det maskuline. Det bliver til et billede med følgende symboler:



Symbolerne på venstre side er det maskuline, på højre side det feminine. Sådan vil vi altid male eller tegne det, intuitivt placerer vi dem rigtigt (det maskuline er knyttet til venstre hjernehalvdel, det feminine til højre). Kursisten siger, at hun ikke rigtigt kunne bruge dyrene til noget. Jeg tror på, at det hjalp hende til at komme på spor og mærke energierne.

Kursisten siger, at det feminine er blid, dejlig, rummende og følsom og meget positivt. Det maskuline betragter hun som aggressiv, styrende, kontrollerende, og krigerisk. Vi taler om polariteter generelt. At de skal være der for at skabe udvikling.

Kursisten fortæller, at hun også har det svært med det feminine. At hun med vilje har klippet håret kort for hun kan ikke li' at mænd ser på hende. Så føler hun sig et sexobjekt. Vi taler om animus, at få det maskuline ind i psyken fra far. Kursisten fortæller at far og hendes mand ligner hinanden – de skælder hende ud, og de kræver hun er sød og artig.

Vi taler om at de ting, der ligger i billedet, også er dele af hende selv. Ved at fornægte maskuliniteten, fornægter hun sin animus og prøver at holde sin indre styrke ned. Vi taler om at hver ting, hver egenskab har sin positive og negative pol. Kursisten er chokeret over at finde ud af, at hun har sådan et negativt syn på det maskuline.

Så siger jeg til min klient, at jeg synes hun skal lave sine lerfigurer – en lerfigur der repræsenterer hendes kvindelighed og en lerfigur, der repræsenterer hendes animus. Kursisten har modstand på at arbejde med ler, men vi taler lidt om, at hun må have tillid til den kreative proces og lade hænderne arbejde. Hun behøver ikke at tænke og blot være med materialet.

Hun går i gang og hurtig efter siger hun, at det er sjovt at arbejde med ler.



Kursisten fortæller: En vulkan for det maskuline, der står for styrke og ødelæggelse og en lotusblomst for feminine, der står for skønhed og måske naivitet.

Næste opgave er at kursisten bedes om at betragte sine figurer og at lave en aktiv imagination, at lade figurerne tale sammen, jeg'et må gerne blande sig. Dialogen skrives ned og læses højt bagefter. Hvordan har de 2 figurer det med hinanden? Er der én af dem der skal ændre sig, skifte form? Gør det. Lav en aktiv imagination igen. Er der noget der har ændret sig?

Kursisten siger, at hvis de 2 skal kunne være sammen, må vulkanen ændre sig. Nu vil han bare ødelægge den smukke blomst. Vi taler om, hvad den så skal forvandles til. Hun siger, han skal laves om til et bjerg. Men det er også ærgerligt, fordi jeg er så glad for denne figur. Vi taler lidt om det og hun bliver enig med sig selv om, at han skál forvandles.



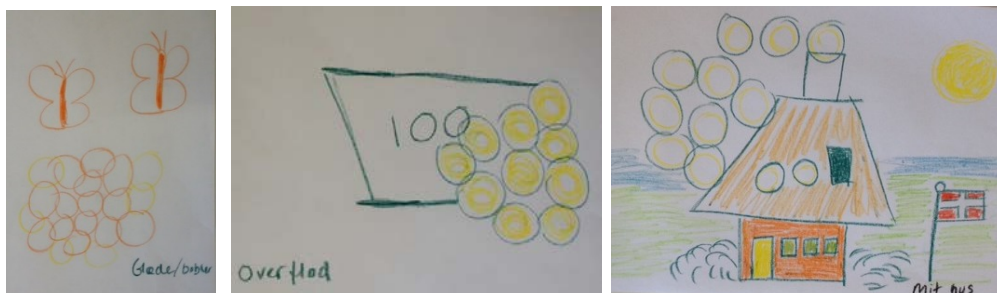
Nu kan blomsten vokse ved siden af bjerget. Den kan ikke vokse PÅ bjerget, fordi blomsten stadig er større. Jeg siger til kursisten, hun gerne må bruge mere ler, eller gøre hvad hun nu synes. Men nej, det skal være sådan her. De har nærmet sig men er endnu ikke forenet. Kursisten siger: "det er mærkeligt at opdage, at det maskuline har positive sider – sådan har jeg aldrig set på det".

Vi taler om de forskellige lag i psyken, hun har arbejdet sig igennem. Så be'r jeg hende om at male sit selvbillede, ud fra de ting og de psykiske lag, hun har opdaget. Masken, Jeg'et, skyggen, animus, selvet.



Solen som kernen, selvet med kraft. Det feminine og maskuline der omslutter kernen og så alle lagene i psyken i chakra farverne. Med blide overgange, da alting griber ind i hinanden. Masken omslutter figuren med en tynd sort streg.

Vi nærmer os weekendens afslutning og jeg vil gerne undersøge, om der er noget der "hænger", noget vi skal samle op på. Jeg bød kursisten om at stå ved sit sidste billede og at mærke, hvilken følelse, der dukker op. Og så at tegne følelsen og lave bagsidebilleder og give dem en titel.



Billede 1 = glæde og bobler

Billede 2 = overflod i form af penge

Billede 3 = mit hus – "nu har jeg alligevel tegnet mit drømmehus med glædesbobler ud af skorstenen".

Vi finder frem til, at hun vil kunne finde glæde i at gå efter hendes ønske om at male.

Afslutning

Vi samler op omkring hele processen på de 2 dage ved at gennemgå alle hendes billeder – for at koble hele processen sammen. Kursisten sætter selv ord på, for at tydeliggøre processen for sig selv – så hun også kan huske dem, når hun kommer hjem. Der er taget hul på en del ting, som hun kan arbejde videre med, hvis hun ønsker det.

Billeder på terapeut-klient processen

Under forløbet malede jeg vores proces – både for at få nogle følelser ud af kroppen, for at danne mig et overblik over processen (er vi på rette vej) – og for at give min klient en samhørighedsfølelse. "At være fælles om noget".



Billede 1 er malet i starten af workshoppen, hvor jeg er den store cirkel med masser dybde, muligheder, viden og erfaring, jeg kan trække på og kursisten den lille lyserøde cirkel. Hun er forsigtig, meget tilbageholdende og blid.

Billede 2 er malet i slutningen af første dagen, hvor der kom godt gang i kursistens processer og hvor kontakten og relationen imellem os bliver mere ligeværdig.

Det 3. billede er malet i slutningen af workshoppen – hvor kursisten er symboliseret ved de lilla/røde symboler og jeg de grønne. Der er opstået en harmoni og en smuk proces. Jeg har malet mig bag ved kursisten som støttende og en smule skubbende.

Jeg forsøgte at give hende tilpas med udfordringer. Og jeg gik med hende i starten af workshoppen, men i løbet af første dagen, støttede jeg hende i at afprøve og lege med sine grænser. Kursisten siger i evalueringen, at nogle ting var grænseoverskridende for hende, men da hun så var i gang blev hun glad og det var sjovt. Vi fik landet processen på en god måde, så hun var samlet og glad, da hun tog herfra. Med en ny bevidsthed i "lommen", som hun gerne vil arbejde videre med. Derudover er hun overbevist om, at hun kommer i gang med at male, et ønske hun længe har haft.

Konklusion og diskussion

Djævle billede - arketyrisk - jeg kunne have gået lidt dybere med min klient, ved at arbejde med dette symbol og arketype. Jeg har spurgt mig selv om jeg skulle sætte tempoet lidt ned, men mærkede et flow, som jeg ikke ville bryde. Jeg var også lidt usikker på, om mit teoretiske grundlag var stabilt nok til at arbejde i dette lag. Så jeg valgte den "sikre" vej, d.v.s. den vej, hvor jeg var sikker på, jeg kunne føre min kursist på en forsvarlig måde og hvor hun også kunne samles.

Jeg havde dog tillid til processen - vi kan vælge den ene vej eller den anden vej - den ene metode eller den anden metode. Men måske betyder det ikke så meget i det store hele? Vi kan ikke fremskynde processen, men må gå al de bitte små skridt, der er nødvendige, også hvis dette indebærer, vi skal gå nogle omveje. Det er godt nok - på denne måde sikrer vi også, vores eller i dette tilfælde kursistens jeg bliver ved med at være intakt. Selvom jeget kommer på usikker grund og bliver udfordret.

Litteratur

Jung, Carl Gustav "Mennesket og dets symboler" 1964 J.G. Ferguson Publishing Co., oversat til dansk 1991 Lindhardt og Ringhof
Skov, Vibeke "Kunstterapi" 2009, Forlaget Marcus
Skov, Vibeke "Det skabende menneske" 1991, Munksgaard København